

## PRESSEMITTEILUNG

### **Abnehmen nach Maß: Der neue Diätcoach von abnehmen.net**

**Das Ratgeberportal [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) bietet seinen Usern jetzt noch gezieltere Unterstützung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Der individuelle Diätcoach basiert auf dem iJoule-Prinzip und unterstützt beim gesunden Abnehmen.**

*Berlin, 09 September 2011* – abnehmen.net bietet seinen Usern neben hilfreichen Artikeln, Diätplänen, Diätvergleichen und Tools wie dem Diät-Finder etc. nun auch einen individuellen Diätcoach (<http://diatcoach.abnehmen.net/start-abnehmen.htm>). Der Diätcoach bietet 24 Stunden am Tag Unterstützung bei Ernährung und Bewegung und steht wie ein guter Freund mit Rat und Tat zur Seite.

Anna Bennemann vom abnehmen.net Team: „Wir freuen uns sehr, unsere Leser jetzt noch besser unterstützen zu können. Das Konzept des individuellen Diätcoachs ist sehr überzeugend da er Unterstützung in allen wichtigen Bereichen bietet: Ernährung, Bewegung, Ziele und Motivation.“ Christoph Sauermaier, Managing Director der iJoule GmbH: „Unser Ziel ist, die Übergewichtsrate in Deutschland und Österreich zu senken. Daher freue ich mich besonders über die Zusammenarbeit mit den Profis von abnehmen.net.“

Diese Funktionen bietet der abnehmen.net Diätcoach:

**Der Ernährungsbaukasten:** Im farbig aufgebauten Ernährungsbaukasten werden Mahlzeiten individuell zusammengestellt. Die Lebensmittel sind in übersichtliche Schmetterlingsrubriken eingeteilt und zeigen mittels Farbcode, welche Zutaten kombiniert werden können. Aus jeder Rubrik darf einmal am Tag zugegriffen werden. Der Baukasten stellt sicher, dass die gewählte Speisenkombination gesund ist, der Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird und das Ziel – gesund Abnehmen – erreicht wird.

**Das Tagebuch:** Einen Überblick über das Essverhalten und die individuellen Ziele bietet das Tagebuch. Übersichtlich dargestellt, werden dem Abnehmenden hier die Fortschritte bei Ernährung, Bewegung und guten Vorsätzen angezeigt. Kleine Schwächen bzw. falsche Verhaltensmuster kommen so ans Licht und können verbessert werden.

**Der Bewegungsplan:** Da Abnehmen und Sport einhergehen, stellt der abnehmen.net Diätcoach auch einen individuellen Bewegungsplan zur Verfügung. In einer Tabelle können ausgewählte Bewegungsvorhaben eingetragen werden. Dieser Plan hilft dabei, das tägliche Sportpensum einzuhalten und klärt auf, welche Sportart wie viel Kalorien verbrennt.

**Support:** Natürlich stehen dem Nutzer im Diätcoach viele erfahrene Experten mit Rat und Tat zur Seite, und unterstützen so erfolgreich den Weg zum Wunschgewicht und zum neuen gesunden Essverhalten.

Weitere Funktionen des Diätcoachs, sowie ergänzende Informationen finden Sie unter:

<http://www.abnehmen.net/abnehmen/gesund-abnehmen/mit-abnehmen-net-diatcoach-zur-traumfigur>

#### **Über abnehmen.net**

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie

## **PRESSEMITTEILUNG**

*der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.*

**Für Rückfragen:** Anna Bennemann, Tel.: 030/921064-345, E-Mail: [kontakt@abnehmen.net](mailto:kontakt@abnehmen.net)